

今日の給食

令和8年10月7日(水)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月8日まで



☆鰯フライ

☆添え野菜 (キャベツ きゅうり トマト
人参 コーン グリーンピース)

☆みそ汁 (うす揚げ 豆腐)

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

鰯 豆腐 うす揚げ みそ

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

キャベツ 紫キャベツ きゅうり トマト 人参
コーン グリーンピース

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米 サラダ油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお節 さばの節 おしろあじの節
砂糖 塩 みりん 白ワイン
こしょう コンソメ